



DRAAMAN MERKITYS JA SEN TARJOAMAT APUKEINOT LAULUNOPETUKSESSA

Tiina Laitinen

**Pedagoginen opinnäytetyö
Huhtikuu 2008**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä(t) LAITINEN, Tiina	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö 5op	
	Sivumäärä 16	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi DRAAMAN MERKITYS JA SEN TARJOAMAT APUKEINOT LAULUNOPETUKSESSA		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja(t) Hannula, Kaija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Musiikki on kautta aikojen toiminut eräänlaisena tunteiden tulkkina, mutta kiinnitetäänkö musiikin esittämisessä tarvittaviin tunteisiin tarpeeksi huomiota? Laulunopetuksessa käytettävien menetelmien tulisi yleisesti perustua paitsi tekniikkaan, myös draamaan. Tietyn tunnetilan kautta hengitys- ja laululihakset saattavat toimia tehokkaammin kuin minkään muun teknisen ajatuksen avulla. Pääasia draaman käyttämisessä opetusmenetelmänä on kuitenkin se, että laulaminen olisi laulajalle itselleen nautinnollisempaa. Laulajan tunteet ja tulkinta heijastuvat myös yleisöön ja sitä kautta takaisin esiintyjään. Onnistuessaan laulaja saa kuulijoiltaan voimaa ja energiaa.</p> <p>Pedagogisen opinnäytetyön aihe valittiin tunteella ja siten, että se varmasti tulisi todelliseen tarpeeseen niin tekijälle kuin lukijoillekin. Käytännön tarpeena oli saada tietoa draaman käyttämisestä erityisesti laulunopetuksessa. Työn aiheen rajaaminen oli vaikeaa, sillä draamapedagogiikasta riitti tietoa huomattavan paljon. Kaikkea tätä tietoa sovellettiin laulamiseen ja sen opettamiseen. Koko työn tavoitteena oli saada valmiuksia ohjata oppilaita mielekkääseen ja rajoja rikkovaan oppimiseen.</p> <p>Työn tekemisessä käytettiin apuna kirjallisuutta draamapedagogiikasta ja ilmaisusta sekä erilaisia oppaita esiintyjille. Työn tekijän oma tähänastinen ura muusikkona toimi omien ajatusten pohjana.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Draama, pedagogiikka, draamapedagogiikka, tunnetilat, itseilmaisu, kehonkieli, esiintymisjännitys, musiikkiteatteri, laulopedagogiikka		
Muut tiedot		

Author(s) LAITINEN, Tiina	Type of Publication Diploma project (5 ECTS credits)	
	Pages 16	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title THE USES AND SIGNIFICANCE OF DRAMA IN TEACHING SINGING		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) Hannula, Kaija		
Assigned by		
<p>Abstract</p> <p>Music has always been known as an interpretator of emotions, but is enough attention paid to the emotions that is needed in singing? The methods used in teaching singing should base on not only the technique but also on drama. Through a certain emotion breathing and muscels needed in singing can work much better than by way of any other technique. The main issue in using drama as an educational method is that it makes the singing more enjoyable. The singer's emotions and rendering are reflected to the audience and again back to the performer. When the singer is succesfull in his/ her expressions, he will get strength and energy from the audience.</p> <p>The subject of this diploma project was chosen by heart. It was hoped to bring knowledge to the writer herself and also to all the readers. Practically the need was to get information of using drama especially in teaching singing. The subject of this project was hard to limit, because there is so much information and literature available in drama pedagogics. All this information was accustomed to singing and teaching it. The main aim of this diploma project was to get facilities to guide students to learning that is rewarding and tests their boundaries.</p> <p>Books written of drama pedagogics and all kinds of guides for singers and performers were used as a help in writing this project. The writer's own career as a musician was the base for her own thoughts and knowledge, which actually were the reason and will to get more information about this subject.</p>		
Keywords Drama, pedagogics, drama pedagogics, emotions, expressions, body language, fear of performing, music theatre, singing pedagogics		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	2
2 DRAAMAPEDAGOGIIKKA LAULUN OPETUKSESSA.....	3
2.2 Miksi draama on laulajalle tärkeää?	3
2.1 Mitä draamapedagogiikka on?	4
2.3 Leikillisuus osana draamaa, laulajan ”roolileikit”	4
2.4 Tunnetilat	5
2.4.1 Miten opetan eri tunnetiloja	6
3 KEHON KIELI JA KONTAKTI YLEISÖÖN.....	8
3.1 Kehon välittämät viestit, elekieltä yleisölle	8
3.2 Esiintymisjännitys ja sen helpottaminen	9
3.3 Silmien ja katseen voima	11
3.3.1 Esiintymistilanne sekä laulajan ja yleisön keskinäinen vuorovaikutus	12
3.3.2 Puhuuko musiikki puolestaan?.....	13
4 LAULUTUNTIEN TAVOITTEENA LUOVA JA HYVÄ ILMAPIIRI.....	13
4.1 Luottamus ja oppilaan kunnioittaminen	13
4.2 Opettajalta oppeja ja eväitä elämään	14
5 POHDINTA.....	15
LÄHTEET	16

1 JOHDANTO

Miettiessäni aihetta pedagogiseen opinnäytetyöhöni tuskastuin, ja vaivuin epätoivoon. Mistä ikinä keksisin sellaisen aiheen, joka oikeasti kiinnostaisi minua, ja mikä tärkeintä, josta minulle olisi apua ammatissani. Aloin miettiä asioita, jotka koen tärkeäksi laulun opetuksessa, ja joita haluaisin itse painottaa omille oppilailleni. Silloin tajusin, että laulamisen yhdistyy kaikkein luonnollisimmin draamaan. Tästä syntyi opinnäytetyöni idea. Olen innokas oppimaan kaiken mahdollisen draaman käytöstä laulunopetuksessa sekä käyttämään näitä oppeja myös omalla muusikon urallani. Kirjoitan tämän työn ensisijaisesti kaikille laulunopettajille, mutta myös opiskelijakollegoilleni, joiden toivon saavan hyötyä opinnäytetyöstäni omiin opetustilanteisiinsa.

Etsiessäni ja lukiessani lähteitä huomasin, että draamapedagogiikasta ja musiikkiteatterista on olemassa hyvinkin kattavaa materiaalia, ja sitä on paljon. Miksi tällaista kirjallisuutta ja materiaalia ei hyödynnetä musiikkipedagogien kouluttamisessa juuri lainkaan? Olen tämänhetkissä opinnoissani loppusuoralla, enkä koe tietäväni musiikkiteatterin ja draaman käytöstä laulunopiskelussa ja -opetuksessa juuri mitään. Peräänkuulutan kursseja, joissa opiskeltaisiin vain ja ainoastaan draamaa ja sitä, miten sitä hyödynnetään laulamissa. Toivon saavani lukijat innostumaan tutkimastani aiheesta.

2 DRAAMAPEDAGOGIIKKA LAULUN OPETUKSESSA

2.2 Miksi draama on laulajalle tärkeää?

Draama taiteenlajina ja käsitteenä on kaikessa monimuotoisuudessaan niin laaja, että on hyvin vaikeaa sanoa kuvailuilla ja kertoa, mitä draama tarkoittaa ja miksi sitä pidetään tärkeänä kasvatusalueena. Siksi tässä työssä kaiken kaikkiaan keskitytään pelkästään laulajan ”käyttämään” draamaa. Laulaja ei yksinkertaisesti kykene vakuuttavasti esittämään yhtäkään kappaletta ilman draamaa, sillä jokaisella laululla on tarina kerrottavana, musiikilla on henki ja sielu. Voitaisiin jopa väittää, että ääni ei soi kauniisti, ellei laulaja ääntä tuottaessaan näytä minkäänlaisia merkkejä kehonkielen ja tunteiden käytöstä. Tämä ei ole harmillista pelkästään kuulijakunnalle, vaan myös laulaja jää itse laulamisen tarkoituksesta paitsi.

Kunnon musiikkiteatteriinkin kuuluu, että laulaja osaa myös näytellä ja näyttelijä laulaa roolissaan. Hyvien ohjaajien avulla olemme päässeet eroon kapellimestariin lasimaisin katsein tuijottavasta aariapatsaasta, ja vaatimukset ovat tällä tiellä vain kasvamistaan kasvaneet. (Niemi 2005, 65.)

Selvää on siis se, että draamaa harjoittamalla voidaan oppia tuomaan esiin eri tunnetiloja, ja sen avulla myös kehittämään tarinankerronnan taitoa. Tämä laulamiseksi on kuitenkin erittäin olennaista, oli kappaleessa sitten sanat tai ei. Musiikin tulkinnasta puhuttaessa ei koskaan voida antaa yhtä oikeata vastausta siihen liittyviin kysymyksiin tai ongelmiin, vaan jokaisella taiteilijalla on mahdollisuus, tai voitaisiinko sanoa jopa velvollisuus, tuoda omat ajatuksensa ja tulkintatapansa esille. Draaman avulla laulaja voi kehittää omaa luovuuttaan sekä tunneilmaisua ja tunneherkkyyttä. Draama saattaa usein kannustaa myös pohtimaan elämänarvoja, jotka nyky maailmassa eivät ole enää itsestäänselvyys. ”Käytettäessä draamaa jonkin asian oppimiseen eivät pääasiana ole draaman taidot tai taide, mutta niiden etsiminen ja löytäminen välineeksi tuo ahaa-elämyksiä” (Kanerva & Viranko 1997, 115).

2.1 Mitä draamapedagogiikka on?

Draamapedagogiikka on kasvatus- ja koulutusmuoto, jota voidaan soveltaa hyvinkin erilaisiin tilanteisiin. Draamapedagogiikassa oppilas on toimija, joka aktiivisen tekemisen tai tutkimisen kautta oppii ja oivaltaa. Usein draamapedagogiikkaa käytetään isommissa ryhmissä, ja siksi onkin haastavaa yrittää löytää valmiita draamapedagogiikan ”käytännön esimerkkejä ja apuja” yksilöopetusta ajatellen. Suuri osa laulunopiskelusta keskittyy laulujen tulkintaan, mikä ei koskaan ole itsestään selvä asia. Draaman avulla voidaan hakea kappaleisiin ja niiden tulkintaan uudenlaisia näkökulmia, jolloin symbolisen esittämisen merkitys korostuu. Draamapedagogiikan avulla oppilas ja opettaja voivat saavuttaa syvän ja luottamuksellisen yhteyden, ja oppilas oppii kyseenalaistamaan asioita sekä miettimään ratkaisuja ongelmiin myös itsekseen.

...mitä pedagoginen draama on ja mitä se ei ole. Se ei ole näyttämötekstien tutkimista, koulunäytelmien esittämistä, draaman opettamista eikä draamasta puhumista, vaikka nämä kaikki voivat olla osana pedagogista draamaa. Sitä vastoin draama on draamallinen prosessi, joka suuntaa oppilaiden tunteet ja älyn kasvatuksellisia tavoitteita kohti. Tavoitteet liittyvät yleisesti henkiseen kehittymiseen ja tietyn draamallisen sisällön ymmärtämiseen. (Draama. Nyt. Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta 1994.)

Draamapedagogiikkaa sovellettaessa ja käytettäessä on oltava tarkkana siitä, että tekniikan ja musiikin ”todellinen” opiskeleminen ja harjoittelu ei jää liian vähälle. ”Toisaalta vaarana on voinut olla se, että oppiminen ja oppijan kehittyminen onkin jäänyt sivuseikaksi, kun on korostettu vain oppijan elämysten arvoa ja itsensä toteuttamisen tarpeita” (Kanerva & Viranko 1997, 14).

2.3 Leikillisuus osana draamaa, laulajan ”roolileikit”

Tarvitseeko draaman olla vakavaa, vaikka onkin kyse kasvatuksesta ja oppimisesta? Ei tarvitse. Jos lähtökohtana pidetään sitä, että laulutunneilla on tarkoitus saada oppilas vapautumaan ja tuottamaan musiikkia, jolla on jokin tarkoitus, voidaan draamaa käyttää apuna leikillisesti. Parhaassa tapauksessa oppilas ei leikillisyyden ohessa edes muista olevansa opiskelutilanteessa ja todella oppivansa jotain tärkeää ja arvokasta. Tätä täytyy muistaa kuitenkin myös korostaa, niin että oppilas motivoituisi entistä

enemmän. Ajatus draamasta tietynlaisena leikkillisyytenä on toimiva jo siksi, että monesti laulajan tehtävä on laulaa tietyssä roolissa, oli se sitten laulajan itse luoma, tai valmiiksi olemassa oleva. Hahmojen ja laulujen avulla laulaja voi kertoa tarinoita itsestään, toisista ihmisistä, ja maailmasta jossa me elämme.

(Heikkinen 2002, 41.)

Kun draamaa käytetään opetusmetodina, yhtenä keskeisimpänä draamatekniikkana on roolissa oleminen. Silloin osallistujat ikään kuin ”ottavat” jonkun muun roolin, ovat hetken aikaa jonkun toisen roolissa. Silloin on kysymys samantapaisesta roolissa olemisesta ja rooliin eläytymisestä kuin vaikkapa lasten roolileikeissä. Lapset voivat leikkiä kotileikkiä, kuvitella olevansa vaikkapa perheenisiä, äitejä, lapsia jne. He voivat eläytyä rooleihinsa syvästikin, vaikka he ovat samanaikaisesti tietoisia siitä, että he leikkivät, ovat vain ”ikään kuin” olisivat toisia. (Kanerva & Viranko 1997, 41.)

Jokaisella laulajalla on omat vahvuusalueensa, eivätkä kaikki voi ”sisäistää” draaman eri ulottuvuuksia samalla tasolla kuin toiset. Opettajalla on haastetta opettaa jokaista oppilasta eri tavalla, mukaillen oppilaan persoonaa sekä huomioon ottaen kaikkien laulajien erilaiset tavat oppia. Täytyy kuitenkin muistaa, että todellisuudessa vain harva laulaja, etenkin harrastajia ajatellen, kykenee erityisen koskettaviin roolihenkilöiden ja laulujen tulkintoihin. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei niihin voisi tosissaan pyrkiä! Opettajan tehtävä on ohjata oppilaitaan kohti rajaa, jossa heidän omat odotuksensa ylittyvät.

2.4 Tunnetilat

Jokaisessa laulussa tulisi käyttää vähintään yhtä tunnetilaa. Jokaisessa laulussa täytyy olla tunnetta. Oli sitten kyse musikaalikappaleesta, etydi-harjoituksesta tai kansanlaulusta, yhtäkään kappaletta ei tulisi koskaan esittää ilman minkäänlaisia tunteita ja tunnetiloja. ”Musiikki sisältää tunnelatauksen, joka tulkitsee henkilöitä ja usein ilmaisee enemmän ja tiiviimmin henkilöiden suhteita kuin muu toiminta tai sanat sellaisenaan” (Niemi 2005, 62). Ihmisääni on kykenevä ilmaisemaan kaikkia niitä tunteita, joita sisältämme löytyy, ja tämä on vahvasti liitoksissa laulamiseen. Laulajan tulisi osata ohjata tiettyjä tunteita tiettyihin lauluihin, mutta sen ei kuitenkaan missään nimessä saa tapahtua mekaanisesti. ”Musiikki on tunteiden tulkki”, sanotaan, ja siksi paras tapa etsiä tunnetiloja lauluihin on miettiä niitä omien kokemusten kautta.

”Halutessasi ilmaista jotain tiettyä tunnelmaa, tuo se mieleesi. Palauta mieleesi tuo hetki, jolloin koit jotain sellaista, jota haluat välittää laulullasi. Anna tunteen laulaa kauttasi, anna sen värähdellä ja elää äänessäsi.” (Luovuus. Opas luovuuteen ja itseilmaisuuksiin 2007.)

Yksi tapa hakea tunnetiloja ja sisäistää niitä, on ajatella laulaminen ja laulut puheen kautta. Harjoittelu alkaa tekstin lukemisella ja läpikäymisellä, sen jälkeen tutustutaan melodiaan ja sitten syvennytään tunnetiloihin. Kapellimestari Nick Davies on tehnyt loistavaa työtä muun muassa Helsingin kaupunginteatterin musikaaleissa. Hän on sitä mieltä, että ihanteena on se, että musiikki ja draama sulautuvat täysin saumatta yhteen. Laulu on ikään kuin puheäänien laajentuma, ja sitä on käytettävä tunteiden ilmaisun ehdoilla. (Kuusisaari 2006, 34.)

2.4.1 Miten opetan eri tunnetiloja

”Kun et pysty ajattelemaan selkeästi, lopeta ajatteleminen ja keskity tuntemaan” (Bradshaw 1997, 26).

Tärkeintä opettajan työssä on oppia tuntemaan jokainen oppilas niin hyvin, että pystyy soveltamaan kaikkia opetuskäytänteitään jokaiseen oppilaaseen määrättyllä tavalla. Laulutunnille tulee varmasti laaja kirjo erilaisia persoonia, jotkut ahdistuneempia ja jännittyneempiä, jotkut taas avoimia ja herskyviä. Tämän takia opettajalla tulisi olla runsaasti mielikuvitusta ja kokemusta lähestyä kutakin oppilasta parhaaksi kokemallaan tavalla.

Laulajan tulee olla alusta asti tietoinen draaman ja laulamisen käsikkäin kulkemisesta, mutta sitä ei kuitenkaan tarvitse ryhtyä harjoittelemaan aivan ensimmäisenä. Teknisten taitojen kehittyessä tunnetiloja voidaan painottaa enemmän, ja niitä voidaan tietoisesti ryhtyä harjoittelemaan ahkerammin. Se voi tapahtua jo pelkkien äänenavauksien ja alkulämmittelyjen aikana. ”Alkuharjoitusten tehtävänä on avata mielenportit, synnyttää avoin, luottamuksellinen ilmapiiri, jotta jokainen uskaltautuu toimimaan ryhmässä vapaasti ja ilmaisemaan itseään, panemaan itsensä alttiiksi, olemaan kokonaan läsnä” (Kanerva & Viranko 1997, 27). Alkuharjoitusten tarkoituksena on myös saada laulaja nauttimaan ja riemuitsemaan omien mielikuvitustensa toteuttamisesta.

Olen vahvasti sitä mieltä, että jokaisen laulajan tulisi kokea yhdessä laulamisen ja oppimisen ilo. Duetot ja suuremmatkin kokoonpanot ovat välttämättömiä laulajan identiteetin ja taitojen kehittymiselle. Dueton avulla tunnetiloja voi harjoitella tehokkaammin, sillä laulaja peilaa omia kokemiaan ja saavuttelemaansa tunteita toisen laulajan kautta. Tätä tulisi harjoitella esimerkiksi siten, että toinen osapuoli on laulajana jo kokeneempi ja rohkeampi, ja tällä tavoin rohkaisee vasta harjoittelevaa osapuolta antamaan kaikkensa. Toki on hyvä, että laulamista ja tunnetiloja harjoitellaan myös kahden ”uransa” alussa olevan laulajan kanssa. Tilanteesta riippumatta tärkeintä on kuitenkin se, että vastauksia ongelmiin ja tulkinnallisiin kysymyksiin haetaan aina ensin oppilaan omien ajatusten kautta. Opettajan tehtävä käytännössä on ohjata oppilasta opettelemaan ja oppimaan.

Kuva 1. *Tunteettomasti.*



Kuva 2. *Tunteella ja sielulla.*



Anna oppilaallesi tehtäväksi laulaa jokin laulu ajattelemalla pelkästään nuotteja ja melodiakulkua. Hänen ei tällä kerralla saa ajatella mitään tunnetiloja, vain pelkkää tekniikkaa. (Kuva 1.)

Toista kertaa laulettaessa oppilaan tulee hakea lauluun sopivia tunnetiloja ja eläytyä kaikin mahdollisin tavoin omaan suoritukseensa. Tunnetilojen tulee sekä näkyä että kuulua. (Kuva 2.)

Tällainen harjoitus auttaa oppilasta ymmärtämään tunnetilojen merkityksen, sekä laulamisen ja esittämisen mielekkyyden kannalta että tekniikan kannalta. Aidot tunteet laulamissa auttavat muun muassa saavuttamaan oikeanlaisen hengitystekniikan siten enempää ajattelematta. Hyvin vahvat tunteet kuten epätoivo, riemu, ilo, innostus ja syvä suru saavat aikaan tehokkaat hengitykset, jolloin kyljet aukeavat oikealla tavalla automaattisesti. Tunnetilaan ja musiikin tekemiseen keskittymällä oppilas saattaa unohtaa nuottikuvan kokonaan. Se on aitoa musiikin tekemistä.

3 KEHON KIELI JA KONTAKTI YLEISÖÖN

3.1 Kehon välittämät viestit, elekieltä yleisölle

Muusikko ja säveltäjä Sari Kaasinen on vuonna 1995 sanonut seuraavaa:

”Olen oikeastaan lavalla ollessani täysin alaston. Minulla ei ole soitinta, jonka kautta välittää tunteeni ja kertoa tarinani. Minulla ei ole instrumenttia, jonka taakse piiloutua ja antaa sen puhua puolestani. Minä laulan.” (Laulajan opas 1997, 68.)

Lähes kaikki laulunopettajat lähtevät uuden, aloittelevan oppilaansa kanssa liikkeelle siitä, millainen hyvän lauluasennon tulee olla. Tämä onkin välttämätöntä, ja siihen kannattaa usein kiinnittää huomiota. Ei kuitenkaan ole hyvä, että jo vähän pidemmälle edennyt oppilas seisoo joka tunti, joka harjoituskerta samassa asennossa pitäen mielessään vaan opettajan neuvoman oikeaoppisen lauluasennon. Tämä saattaa jopa vaikeuttaa laulajan vapautuneisuutta sekä hankaloittaa äänen tuottamista, sillä alituisesti yhdessä asennossa laulaminen ei tee hyvää kenellekään. Kehon kieleemme on yllättävän paljastava, sillä ruumiillisuus on ihmiselle enemmän kuin luonnollista, se on kaiken olemisemme perusta. ”Keho ja mieli tekevät yhteistyötä kokonaisvaltaisessa ilmaisussa. Tämän takia esim. draamatyöskentelyssä rohkaisu kehon käyttöönottoon on

tärkeää ja perusteltua niin harjoitus- kuin esitystilanteessa.” (Kanerva & Viranko 1997, 87.)

Jälleen tullaan siihen, miten tärkeää opettajalle on, että löytää keinot kehon kielen ja eleiden opettamiseen jokaisen oppilaansa kanssa erikseen. Toiset heistä saattavat olla avoimempia, jotkut taas voivat olla hyvinkin sulkeutuneita. Jokaisen ihmisen kehossa on ilmaisullinen, persoonallinen voimavara, jota suomalaisessa kulttuurissa ei valitettavasti olla niinkään totuttu käyttämään. Kun on saavuttanut tietynlaisen vapauden tunteen oman kehonsa kanssa sekä löytänyt mahdollisuuden ilmaista itseään sen avulla, vahvistuu kyky toteuttaa tulkintojaan yhä kokonaisvaltaisemmin. Usein se vaatii tavattoman paljon aikaa, sillä tällainen itsensä vapauttaminen saattaa tulla monelle täysin yllätyksenä esimerkiksi monen eletyn vuosikymmenen jälkeen.

Kun sanalliset ja sanattomat viestit lähetetään, käy usein niin, että ne riitelevät keskenään. Eleiden, liikkeiden ja asennon viestit saavuttavat sitä paitsi kuulijan yleensä sanoja nopeammin, ja kehon kieli voi myös tehdä voimakkaamman vaikutuksen, koska se herättää kuulijassa välittömästi assosiaatioita. Kaikista viestintävälineistä on ruumiimme se, joka vahvimmin ja nopeimmin puhuttelee ihmisen henkilökohtaista kokemusmaailmaa. (Irving 2002, 113.)

3.2 Esiintymisjännitys ja sen helpottaminen

Sanat esiintymisjännitys ja esiintymispelko ovat varmasti tuttuja jokaiselle esiintyjälle, ja näiden sanojen pelkkä kuuleminen aiheuttaa kylmiä väreitä ja nostaa hien pintaan. Sanotaan jopa, että ilman jännitystä esitys saattaa mennä pahastikin pieleen, mutta tosiasia on, että hallitsemattomana jännitys ja pelko voivat myös totaalisesti lamaannuttaa muusikon ja pilata esiintymisen. Usein saattaa tuntua hyvinkin turhauttavalta, kun pelko ja jännitys valtaavat ruumiin ja mielen joka kerta ennen lavalle astumisista, ja tuntuu siltä, että tällaiset tunteet eivät koskaan katoa. Esiintymisjännitystä voi kuitenkin oppia hallitsemaan, mutta se vaatii paljon esiintymiskokemusta. Tästä huolimatta on olemassa monia muusikoita, jotka eivät kerta kaikkiaan pysty jännitykseltään esiintymään.

Eri soittajilla on jännittäessä erilaisia oireita, kuten pianistin kohmeiset kädet ja jousisoittajien hyppivät jouset. Laulajan on erityisen vaikea hallita jännitystä, sillä instru-

menttina toimii vain ja ainoastaan oma keho. ”Tavallisimpien oireiden lista voisi kuitenkin olla tällainen: nopeutunut pulssi, verenpaineen nousu, vapinaa, hikoilua, tiheitä wc-käyntejä, keskittymisvaikeuksia ja muistihäiriöitä.” (Irwing 2002, 46.) Hengityksellä pystyy saamaan ihmeitä aikaan, sillä sydämen tykyttäessä hengitys tihenee äärimmäisyyksiin, eikä ääntä pysty tuottamaan tasaisesti ja kauniisti. Lavalle astuessaan laulajan on saatava aikaa rauhoittua hetki ennen aloittamista. Sydän hakkaa usein lujimmin juuri silloin, kun laulaja kävelee lavalle aplodien saattelemana. Tällaisissa tilanteissa tulee usein mietittyä, miksi haluaa vapaaehtoisesti kokea jotain näin kamaalaa, kiduttaa itseään. Onnistumisen tunteet ja hyvä palaute saavat kuitenkin useimmat muusikot jatkamaan samalla tiellä. ”Laulamisen disipliinit mahdollistavat äänenlaatu- ja sävelkorkeuksien, rytmien ja fraasien luomisen. Ne aiheuttavat esiintymisjännitystä ja ovat edellytys uuden oppimiselle.” (Musiikin ja teatterin tekijöitä 2005, 178.) Jännityksestä huolimatta suurin osa muusikoista kokee esiintymisen niin palkitsevaksi, että ”jää janoamaan” lisää samanlaisia tilanteita. Esiintymistä voi ajatella vaikkapa lahjana yleisölle. Kiitosta, aplodeja ja ihailua saadessaan muusikko tuntee olonsa erityiseksi ja hyvin merkittäväksi. Esiintyjä kykenee tällaisissa tilanteissa luottamaan omaan kyvykkyyteensä, mikä on hyvän itsetunnon säilymisen kannalta todella tärkeää. Esiintymistilanteessa ja sitä edeltävinä hetkinä muusikon on kuitenkin siedettävä epämiellyttäviltä tuntuvat jännityksen olotilat. Mutta tämä on kuitenkin osa matkaa, joka johtaa onnistumiseen ja hyvän olon tunteeseen. Matkaa voisi kuvata seuraavalla tavalla: ”jännitteen ja tekemisen intensiteetin vähittäinen kasvaminen ennen esitystä, jännitteen kulminoituminen sekä sen oikea-aikainen laukeaminen ja rauhoittuminen esiintymisen aikana ja sen jälkeen” (Kurkela 1994, 179).

Mikä sitten neuvoksi häiritsevään esiintymisjännitykseen? Draamasta on jälleen kerran apua myös näissä tilanteissa. Paniikin iskiessä on hyvä ajatella itsensä tiettyyn rooliin, ja kuvitella olevansa jossain ihan muualla. Olet matkalla jonnekin, missä saat antaa kaikkesi, ja missä kuulijat tulevat kuuntelemaan vain ja ainoastaan sinua. Sinä hetkenä olet tähti. ”On äärimmäisen tärkeää, että esittäjällä on jotain sanottavaa – ennen kaikkea musiikin kautta, mutta mahdollisesti myös sanoilla ja ruumiin kielellä” (Irwing 2002, 58). Opettajalla on tärkeä asema lauluoppilaansa esiintymisjännitystä ajatellen. Ramppikuumeen iskiessä itsetunto putoaa noltaan, eikä usko omaan itseen ole kovinkaan vahva. Opettajan tehtävä on paitsi tunneilla, myös ennen esiintymistä kannustaa oppilasta oikealla tavalla, ei missään nimessä viitata kintaalla oppilaansa mahdollisesti mainitsemiin pelkoihin.

Miten opettaja voi konkreettisesti helpottaa oppilaittensa esiintymisjännitystä? Oppilailta tulisi olla paljon mahdollisuuksia esiintymiseen, ja paras keino esiintymisen harjoitteluun ovat oppilasmatineat ja ryhmätunnit. Vaikka laulunopetus tapahtuu usein yksilötunteina, olisi tärkeää tarjota oppilaille myös ryhmäopetusta. Säännöllisesti toistuvilla ryhmäopetustunneilla jokaisella laulajalla olisi laulettavanaan yksi varma ja esityskunnossa oleva kappale. Opettajan tehtävänä on ohjata tilannetta jakamalla oppilaille erilaisia rooleja. Laulun laulaminen tietyssä roolissa saattaa laukaista oppilaassa monta lukkoa ja esiintymistilanteesta voi tulla hyvinkin miellyttävä. Rooleja voi myös vaihdella saman kappaleen aikana, ja yleisössä olevat laulajakollegat arvioivat ja kommentoivat niiden vaikutuksia kuulijaan. Laulajat voivat laulaa myös ryhmässä, jolloin opettaja voi asettaa ryhmälle tiettyjä tavoitteita. Saavatko laulajat laulullaan esimerkiksi kutsuttua opettajan luokseen, vai tekevätkö he opettajan olon vaivautuneeksi?

3.3 Silmien ja katseen voima

Tehdessään laulajan työtä, astuessaan lavalle, laulajan on pyyhittävä mielestään kaikki esiintymisen ulkopuolella tapahtuvat asiat, ja keskityttävä sekä omaan suoritukseensa että yleisön ”tavoittamiseen”. Läsnäolo ja katsekontakti yleisöön on esiintyjän tärkein tehtävä, ja sen vahva hallitseminen vaatii paljon harjoitusta. Monet ajattelevat, että esiintymisestä kunnialla suoriutuminen ja äänen sointi sekä virheettömyys ovat kaiken a ja o, mutta todellisuudessa esiintymiseen liittyy paljon muutakin. Ensinnäkin esiintymisen onnistumisen kannalta on erittäin tärkeää, että laulaja todella katsoo yleisöään. Yhdenkään laulajan kuulijana ei pitäisi ikinä olla pelkkä takaseinä. Katset ”kaukaisuuteen” kuuluvat usein musiikkiin, mutta kontakti yleisöön on kuitenkin muistettava säilyttää. Tällä tavoin tarina kerrotaan yleisölle, ei tyhjälle salille.

Katseen on kosketettava jokaisen paikalla olevan kuulijan silmiä. Suuressa joukossa yksilöllisen katsekontaktin voi saavuttaa antamalla katseen hitaasti vaeltaa yleisön joukossa silmäparista toiseen pysähtyen kunkin kohdalla muutamaksi sekunniksi. Vaikka salin perällä olevien kuulijoiden silmiä ei todellisuudessa olikkaan mahdollista erottaa, siellä istuvat kuitenkin vaistoavat laulajan pyrkimyksen tavoittaa heidät. (Laulajan opas 1997, 69.)

3.3.1 Esiintymistilanne sekä laulajan ja yleisön keskinäinen vuorovaikutus

Laulajan työ kaikessa monimuotoisuudessaan on erittäin haastavaa ja ennen kaikkea vaihtelevaa ja aina täynnä yllätyksiä. Taito ”ottaa yleisö” oikealla tavalla erilaisissa paikoissa ja tilanteissa on vaikeaa ja vaatii harjoitusta. Jokainen esiintymistilanne on erilainen, ja ihmisten käyttäytyminen sekä yleinen olemus muuttuu jo pelkän esiintymispaikan mukana.

Laulajan on otettava esiintymistilanne haltuunsa niin, että se toimii kiihokkeena laulajan ja yleisön väliselle vuorovaikutussuhteelle. Hänen on selvitettävä, kenelle hän esiintyy, mitä hän haluaa ohjelmallaan ja olemuksellaan yleisölle viestittää ja miksi. Yleisö aiheuttaa esiintymistilanteessa laulajalle paineen, joka on välttämätön elävän vuorovaikutuksen syntymiseksi. (Laulajan opas 1997, 68.)

Tärkeää esiintymistilanteessa on, että laulaja osaa ottaa tilan haltuunsa monella eri tavalla. Hänen on pystyttävä luomaan tilaan esiintymiseen vaadittava tunnelma sekä ilmapiiri, ja kyettävä samalla ottamaan huomioon myös oma fyysinen tilansa. Laulaja, joka huokuu epävarmuutta koko olemuksellaan, saa myös yleisön hermostuneeksi, ja musiikin sisällään pitämä sanoma ei saavuta kuulijoitaan. Tämän takia on varsin tärkeää myös se, että esiintyjä tuntee ja taitaa esitettävän asian läpikotaisin. Vaikeaksi, tai vähintäänkin paljon harjoiteltavaksi asiaksi esiintymisen tekee se, että useimmiten laulaja on lavalla ainoastaan oman instrumenttinsa kanssa. Suurenmoisia ja vaikuttavia lavasteita nähdään usein vain teattereissa, ja ”paljaalla” lavalla esiintyessään laulajan haaste on pelkällä omalla olemuksellaan saada esityksen tunnelma sekä sanoma välittymään yleisölle.

Mielestäni jo aloittelavankin laulajan tulisi saada paljon mahdollisuuksia laulaa paikoissa, joissa hän tulee joskus esiintymään, ja jotka jo pelkkänä tilana aiheuttavat pientä jännitystä. Tällainen paikka on ehdottoman hyvä aivan tavallisen laulutunnin pitämiseksi, ihanteena tietysti se, että opettaja pystyy katsomosta käsin seuraamaan laulajaa ja hänen koko olemustaan. Voisin jopa väittää, että muutamien tällaisten tunteiden jälkeen laulajan on helpompi astua lavalle ja kohdata yleisö.

3.3.2 Puhuuko musiikki puolestaan?

Musiikkia ja laulamista ei koskaan saisi ajatella pelkkänä suorittamisena, vaikka se sellaista onkin varsinkin musiikin opiskelun alkuvaiheessa. On totta, että materiaali on hallittava läpikotaisin esiintymistilanteeseen mentäessä, mutta musiikin sanomaa ja sen merkitystä, itse tarkoitusta, ei saa koskaan unohtaa. Onhan musiikin tehtävä avata tie ihmisten sydämiin, ja harvemmin kukaan kuulijakunnasta nauttii musiikista katsellessaan ja kuunnellessaan lavalla seisovaa jäykkää ihmisen muotoista möhkälettä. Sekä musiikilla että muusikolla on sielu, ja niiden tehtävä on yhdessä paitsi näkyä, myös kuulua.

Ideaali laulaja haluaa tuoda esille omia tulkintojaan, ja näin ollen ”tuoda julki” omaa, yksilöllistä taiteilijapersoonansa. ”Kopioita on helppo tehdä ja saada aikaan hyvän näköistä” (Kanerva & Viranko 1997, 100). Usein lauluoppilaat haluavat kuulla uudesta laulettavasta kappaleestaan levytyksen. Joskus jonkun laulajan levyttämän version voi kuunnella, mutta useimmiten on hyvä lähteä tulkitsemaan kappaletta omalla tavalla. Erilaisten levytyksien kuunteleminen voi toki myös olla hyödyllistä, varsinkin jos oppilas ei pidä tulkinnasta, ja haluaa laulaa kappaleen aivan omalla tavallaan. Tämä on siis hyvä tapa opettaa oppilasta olemaan paikoin myös kriittinen.

4 LAULUTUNTIEN TAVOITTEENA LUOVA JA HYVÄ ILMAPIIRI

4.1 Luottamus ja oppilaan kunnioittaminen

Laulaminen on monelle hyvin henkilökohtainen ja jopa arka asia, ja siksi on erittäin tärkeää, että opettaja pystyy luomaan laulutunneilla hyvän ja mukavan ilmapiirin. Oppilaan tulisi voida kokea, että opettaja on luotettava ja helposti lähestyttävä ihminen, ja että tunneille voi tulla täysin omana itsenään. Draaman käyttämisestä laulutunneilla saattaa tulla opettajalle lähes mahdottomuus, mikäli oppilas ei uskalla antaa itsestään mitään ulos. Epävarma ja jännittynyt ilmapiiri tekee suurta hallaa oppilaan edistymiselle. Monissa tapauksissa molemminpuolisen luottamuksen saavuttaminen voi kestää

suhteellisen kauan, mutta työ ja vaiva palkitaan varmasti. Yleismaailmallisesti ajatellen opettaja on henkilö, jota kunnioitetaan, ja jolla on auktoriteettia. Täytyy kuitenkin muistaa, että oppilas on aivan saman arvoinen. Jokainen oppilas omalla tavallaan auttaa opettajaa oppimaan uusia asioita ja tulemaan paremmaksi opettajaksi. Kun opettajan ja oppilaan välille on syntynyt syvä luottamus, niin molempien odotukset oppimisesta ja opettamisesta ovat usein korkeammalla kuin alussa. Opettaja luottaa oppilaaseen ja hänen tahtoonsa oppia ja harjoitella, oppilas taas luottaa opettajaan, ja odottaa tältä kannustusta sekä tarpeen vaatiessa myös enemmän vaatimuksia.

4.2 Opettajalta oppeja ja eväitä elämään

Miettiessäni ja muistelllessani itseäni aloittelevana laulajana, mieleeni nousee ensimmäisenä tehokas ja kannustava opettaja. Itseni kohdalla kävi niin, että silloisen opettajani ansioista olen tässä ja nyt, opiskelemassa itse musiikkipedagogiksi. Hän näki, että minulla on kykyjä tehdä työtä musiikin parissa ja patisti minua hakemaan alalle. Häneltä sain todellisia eväitä elämään ja opiskeluun, ja juuri sellaisia eväitä haluan antaa myös omille oppilaille.

Musiikkia käytetään terapiamuotona, ja jo siitä voi päätellä, että musiikki ei koskaan ole mitätöntä. Jokainen meistä suree, iloitsee ja kaipaa, ja juuri tällaisissa tilanteissa ihmiset kuuntelevat musiikkia, hakevat siitä lohtua. On siis uskomattoman arvokasta, jos opettaja pystyy laulun opettamisen kautta auttamaan oppilaitaan jopa selviytymään elämän vaikeista tilanteista. Usein musiikki on enemmän kuin tuhat sanaa, sen avulla voi ilmaista tunteitaan, ottaa osaa sekä onnitella. Musiikin avulla voi rakastaa. Sitä voi rakastaa. Opettajan tehtävä on saada oppilas ymmärtämään musiikin arvokkuus ja se, miten upeaa on, että juuri hänellä on taito ja kyky tehdä ja tulkita musiikkia.

5 POHDINTA

Siirtyessäni kappaleeseen ”pohdinta” tulen vaiheeseen, jolloin myönnän, ettei pedagogisen opinnäytetyön tekeminen ollut läheskään niin kamalaa kuin alussa ajattelin, ei varsinkaan tappavan tylsää. Prosessi on ollut pitkä, mutta silti tuntuu, että istuinpa sitten koneen ja lähdekirjojen ääressä tai en, olen silti työstänyt tätä työtä lähes joka arkipäivä. Olen oppinut tietoisesti tai tiedostamattomasti poimimaan omaan aiheeseeni liittyviä ajatuksia ja faktoja eri ihmisiltä, suhtautuen niihin myös kriittisesti. Olen kasvanut ja kehittynyt pedagogisen opinnäytetyöni kanssa ja toivon siitä olevan hyötyä tulevassa ammatissani.

”Vaikka laulunopettajat ja opettajiksi opiskelevat selvittävät laulamisen perusasioita työssään päivittäin, niiden paperille laittaminen ei ole niin helppoa kuin ehkä luulisi” (Laulajan opas 1997, 6). Yhdyn edelliseen lauseeseen täysin. Valitsin työhöni hyvin laajan aiheen, huomasin sen hyvin pian aloitettuani pelkän sisällysluettelon hahmottelemisen. Halusin työn laajuudesta ja kaikesta informaatiotulvasta huolimatta kirjoittaa juuri tästä aiheesta, koska koin olevani siitä vielä itsekkin niin tietämätön. Laulunopetuksessa käytettäviä työskentelytapoja on usein hyvin vaikea pukea sanoiksi, vaikka ne opetustilanteessa olisivatkin suhteellisen helposti selitettävissä. Jokaisella laulunopettajalla on omat opetuskäytänteensä, ja omani sattuu olemaan ainakin tässä vaiheessa niin vaikeasti selitettävä, että aika ajoin tuskastuttaa jo pelkkä ajatus asioiden paperille havainnollistamisesta.

Olen kuitenkin saanut tutkittua haluamaani asiaa tämän opinnäytetyön verran, ja haluan päättää omien ajatuksieni ylös kirjaamisen Muumipeikon ajatukseen:

”On monta seikkaa, joita on vaikeaa ymmärtää. On suurta, on niin pientä, ne tietämättä jää.” (Jansson & Jansson 1995, 10.)

LÄHTEET

Jansson, T. & Jansson, L. 1995. Muumilaakson laulukirja. 2.p. WSOY.

Bradshaw, C. 1997. Ole hyvä itsellesi. Kustannus Buster.

Kanerva, P. & Viranko, V. 1997. Aplodeja etsijöille. Näkökulmia draamaan sekä taidekasvatuksena että opetusmenetelmänä. Laatusana Oy/ Äidinkielen opettajain liitto.

Heikkinen, H. 2002. Draaman maailmat oppimisalueina. Draamakasvatuksen vakava leikillisuus. 164. p. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Irving, D. 2002. Ammatti: muusikko. Opas esiintyjälle. Helsinki: Yliopistopaino.

Musiikin ja teatterin tekijöitä. 2005. Toim. Riikonen, T., Tiainen, M. & Virtanen, M. Jyväskylä: Suomen musiikkitieteellinen seura.

Enäkoski, R. 2003. Pistä persoonasi peliin. 7. p. Helsinki: WSOY.

Niemi, I. 2005. Musiikkiteatteria äärestä laitaan. Kotimainen tarjonta puhuttelee erilaisia tunneskaaloja. Teatteri 8, 62-65.

Kuusisaari, H. 2006. Musikaali on tie tunteisiin. Rondo 11, 30-41.

Kurkela, K. 1994. Mielen maisemat ja musiikki. Musiikin esittäminen ja luovan asenteen psykodynamiikka. 2. korj. p. Helsinki: Hakapaino Oy.

Luovuus. Opas luovuuteen ja itseilmaisuuun. 2007. Viitattu 17.10.2007.
www.luovuus.opassivut.net, laulu, tunteiden ilmaisu.

Draama. Nyt. Kirjoituksia ilmaisukasvatuksen alalta. 1994. Toim. Lehtonen, J. & Tanttu-Knapp, H.